



BEHAVIOR @ HOME

Actividades para mantener a los niños ocupados en casa

Muchos padres se encuentran en casa todo el día y pueden quedarse sin ideas de que hacer en el hogar para mantener a sus hijos ocupados. Las actividades mantienen a los niños ocupados, reducen el comportamiento desafiante y enseñan habilidades. No siempre se trata de tareas académicas, pero las actividades son importantes y los niños pueden aprender a través de una variedad de actividades en el hogar. Únase a nosotros para aprender cómo las actividades pueden reducir el comportamiento desafiante y obtener algunas ideas sobre actividades que puede hacer en casa con sus hijos. Cubriremos actividades que requieren la participación de los padres y algunas que sus hijos pueden hacer solos.

Presentado por Raquel Armendariz, M.Ed., BCBA

www.abpathways.com Rarmendariz@abpathways.com

Organizado por Family Focus Resource Center

<https://www.csun.edu/family-focus-resource-center>

Actividades para mantener a los niños ocupados en casa	
✓ Actividades en línea para enriquecimiento y diversión ✓ Mantener conexiones ✓ Actividades prácticas en casa ✓ Actividades de la comunidad ✓ Recursos	✓ Planifique el día con una combinación de actividades en línea, de aprendizaje, divertidas, prácticas y al aire libre. ✓ Haga un horario y repáselo ✓ La unión hace la fuerza: mamá juega con los niños mientras papá trabaja y luego cambian
Actividades en línea para enriquecimiento	Actividades en línea
✓ Continúe visitando los sitios sugeridos por la maestra de su hijo/a: ayuda con la consistencia durante el Verano ✓ Visitas virtuales al museo https://www.goodhousekeeping.com/life/travel/a31784720/best-virtual-tours/ ✓ Visite el zoológico virtualmente: visiten diariamente al animal favorito de su hijo/a	✓ Reserve actividades electrónicas independientes para cuando los padres necesiten hacer otras cosas ✓ Programe el día: esto ayuda a su hijo a saber cuándo estará disponible los electrónicos

Más actividades en casa ✓ Haga un álbum de recortes familiar o una cápsula del tiempo ✓ Mapea tu árbol genealógico y crea el tuyo ✓ Prueba nuevos alimentos para la cena con un tema ✓ Hacer un tablero de visión familiar	Notas:
Actividades de movimiento en casa ✓ GoNoodle ✓ Yoga para niños y familias. ✓ Toma una clase de baile o simplemente baila ✓ Clase de ejercicio familiar: cambie quién lidera todos los días	
Piensa en los viejos tiempos ✓ ¿Qué juegos o actividades disfrutaste de niño? ✓ ¿Cuáles fueron tus cosas favoritas que hacer en tu vecindario mientras crecías? ✓ Con los niños mayores traten cosas que solían hacer cuando eran más pequeños ✓ Prepare un picnic para el parque ✓ Juegue catch, frisbee, paddle ball u otros juegos sencillos ✓ Juega a la roña, a los encantados, a las escondidas ✓ Búsqueda de tesoros ✓ Volar una cometa o ir a pescar	Notas:
Cambia las cosas ✓ Realiza actividades fuera de casa por el día ✓ Cambiar la ubicación de actividades comunes ✓ Desayune para cenar o coma postre primero	

Actividades al aire libre

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Ir de excursión o caminar✓ Geocaching https://www.geocaching.com✓ Bebeleche o avioncito, saltar la cuerda✓ Salta rocas en un estanque o lagoAndar en bicicleta | <ul style="list-style-type: none">✓ Juegos de agua al aire libre: piscinas, bañeras, rociadores, mangueras✓ Hacer una carrera de obstáculos✓ Globos con agua |
|---|--|

